

日ノ岡だより

光陰矢のごとし

一年があっという間に過ぎ去り、気づくと世間はもう 12 月です。皆さんお元気にされていますでしょうか？この「日ノ岡だより」も当初は隔月での発行を目指していたのですが、忙しさにかまけてしまい、隔月発行が、段々 3 ヶ月に 1 回、4 ヶ月に 1 回、半年に一回となってしまう、しまいには年に 1 回の発行となるギリのところようやく発行することができました。

もっとも発行が遅れたのにはもう一つ大きな理由があるのですが、理由は後ほど・・・

しかし、今さらながらですが一年って早いですよね。年をとるにつれて一年一年が早く感じるようになってきました。これって何でなのでしょう？

子どものときは進級や進学、就職など環境の変化が大きいので時間を長く感じるが、大人になると環境の変化があまりなくなるので早く感じるとか、生物学的に子どものときには代謝が早いので時間をゆっくり感じるが、年を取ると代謝が遅くなるので、時間を早く感じるとか、初めての経験はより記憶に強く残るので若い頃は長く感じるとか、5 歳の人間にとっての一年は 5 分の 1 だが、50 歳の人間にとっては 50 分の 1 だから年をとるのに比例して同じ時間でも短く感じるという「ジャンーの法則」とかゆうやつだとか、他にもなんやらかんやらあるようですが個人的には頭の回転が速いと時間を長く感じられるが、頭の回転が衰えてくると時間が足らなくなりあっちゅう間に過ぎていくという説がじっくり来るのではないかと考えています。

皆さん、この一年は長かったですか？短かったですか？ 年々短いという人（私も含めて）ご注意ください！！

～～～歴史ウオークに行って来ました～～～

日ノ岡包括センターでは独自の事業として、毎月の筋トレ教室と年に 2 回の歴史ウオークを開催しておりますが、本年も 11 月 27 日に南禅寺まで行ってまいりました。当日は皆さんの日頃の積んで頂いている功德の賜物か晴天に恵まれました。ちょっとだけ写真で報告させていただきますね



南禅寺の見事なお庭です
疎水公園でパチリ
是非また来年も行きましょうね！！



THEアンサー企画 「ひみつの作戦」とは



前号で書いた山科区の銭湯の激減とそれに伴って銭湯以外に入浴する手段がなく困っているお年よりが増えている事と、これらの事態に対して「ひみつの作戦」を練っているという記事は覚えてらっしゃるでしょうか？ えっ憶えてるって?! ありがとうございます!!

実は冒頭に書いた新聞の発行が遅れた理由もこの「ひみつの作戦」のスタート部分でつまづいてしまい、続きの記事が書けなかったことにあるのですが、ようやく条件も整い作戦の全容を報告することができるようになりました。 えっもう知ってるって?!

そうなんです。実はちんたらしている間に京都新聞などに記事が先行して載っちゃったので、ご存知の方も多いと思うのですが、改めて報告させていただきます。

「ひみつの作戦」とはなんと鏡山にある錦鯉の泳ぐ銭湯「遊湯」さんに特別にお願いして銭湯で入浴される方の送迎をしてもらうというものでした。昨年末から遊湯のご主人と、地域の老人クラブの方とで送迎のコースや時間など大体の骨子案を作って今年の3月から地域に呼びかけたのですが、思ったより希望者が集まらなかったり、ちょっとした行き違いのせいで利用を断われたりなどあり、なかなか利用に結びつきませんでした。その後、窓口を当センターに統一したり、積極的な周知活動を行なったことにより、ようやくこの10月から開始にこぎつけることができました。

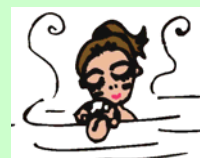
現在週1回 水曜日の午後4時頃からと限定的ではありますが、利用者も徐々に増え、だんだん軌道に乗ってきたようなところです。下の写真はお迎えの際の様子です。



こんな感じで、銭湯のご主人が車の乗り降りにも気を使って安全に送迎して下さっています。現在は週1回ですが、今後の利用者の推移により送迎の曜日や便数の増加が図れるかどうか検討中です。

現在当センターの周辺では みどりの径(業務スーパーの向かいくらい) 三条通と大石道との交差点の東南角(豊屋さんの前くらい) 市バス石塚町バス停(南行き)の3箇所を集合場所としています。時間は 14時頃に行き、そこから順次回ってもらっています。なお、お送りは夕方5時からとなっております。費用は入浴料の410円のみで送迎費用は一切取られていません。

この事業については制度として位置づけられたものではなく、何の補助金が出ているわけでもなく、遊湯さんのご好意による完全な手弁当活動です。なので、何分にもいつでも誰にでも応じられるというものではありませんが、もしお風呂でお困りがかつ、デイサービスに行くほどでもない方がいらっしゃったら当センターまでご一報頂ければと思います。遊湯さんとも協議の上、できる限り柔軟に対応してまいります。



地域包括支援センターより



えらく紹介が遅れましたが、今年の春から包括に着任した中川社会福祉士の紹介です。

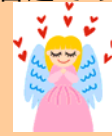
今春より、日ノ岡のスタッフの一員となりました中川美由紀と申します。

日ノ岡に来る前は、滋賀県の介護老人保健施設の支援相談員という仕事をしていました。

特技は赤卵と白卵の食べ分けが出来ます(^ ^)v 結構な確率で正解率を弾き出す自信があります！！

趣味は、テニス・ピアノ・ゴルフ・華道・ドラム・アロマテラピー・・・等、色々やってみましたが、最近の専らのお気に入りには、愛犬・ゆうたん U^エ^U とソファで昼寝することです。今年は、奇跡的にバイク免許を取得したので、来年はバイクでツーリング・・・なんてのも始めてみたいですが、・・・無理かな？！やっぱり、家が好きなので、来年も、ゆうたん U^エ^U とソファで昼寝が気に入りのままかも～っ！！

好きな言葉は、『普通』・『一般的』・『オーソドックス』・・・こよなく普通であることを望み、普通を愛している私です！！



こんな私も、日ノ岡に来て、10ヶ月が過ぎました。しかし、未だにセンターを一步出ると東西南北が分かりません・・・f^ ^;しかし、動物的勘だけは鋭らしく、今のところ迷子にはならず、地域をウロウロしています！



取り立てて取柄もなく、年齢のわりに未熟な私ですが、地域の皆様に色んなことをお教えて頂きながら成長することが出来たらと思います。目標は、『地域の皆様と何でも話せる気さくな姉ちゃん』になることです。どうぞ、宜しくお願い致します。

居宅介護支援センターより



えらく紹介が遅れましたが×2 今年の春から居宅に着任した向井介護支援専門員の紹介です。

地域の皆様初めまして。日ノ岡居宅介護支援センターの新人ケアマネージャーの向井優江と申します。日ノ岡に来る前はとある病院で患者さんのお世話をバリバリしてきました。

今年の春に張り切って原付きバイクの免許を取得したものの、怖がりな私は車の横をバイクで走ることが出来ず、右折も出来ず、アクセルとブレーキを間違えこけてしまうこともしばしば。このままでは命が危ないので、山科の急な坂道を日々汗をカキカキ自転車で走り回っています。おまけにとんでもない方向音痴で、地図を片手にウロウロ、キョロキョロ。まるで不審者。見かけたら是非声かけをして下さいね。とは言うものの、最近は運動不足気味で(中年太り?) 3キロも太ってしまいました。12歳の息子がいるのですが身長で10cm以上も負けてしまい、『プニョプニョのチビ!』なんて憎たらしい事を言われ、『痩せてやる!』と思いつつ甘い誘惑には勝てずつい食べ過ぎ。『年相応よ!!』と開きなおる自分が情けない・・・。



こんな庶民的? な私ですが、今後共宜しくお願い致します！

平成 22 年 12 月 10 日

デイサービスセンターより

みんなで作ろう！デイサービス



日ノ岡デイサービスでは、ご利用者一人ひとりが、「ここに来たら楽しいわぁ」と思ってもらえるようなデイサービスであるにはどうしたらいいかを日々模索しながら、ご利用者様のお手伝いをさせてもらっています。

デイサービスを利用されるのは、もちろんご利用者様自身です。やってみたいこと、得意なこと、行ってみたいところ、食べたいもの...すべてが思い通りとまではいかなくとも、デイサービスでの過ごし方をできるだけ皆さまがご自身で考えてもらえるように後押しができればと思っています。おやつ作りやお楽しみ外出などは、皆さまの思いがそのまま形になったようなモノです。これからもデイサービスにおける皆さまの「楽しみ」とは何か、一緒に探していきたいと思ひます。



ありがとう 十周年



皆様のおかげで、日ノ岡デイサービスセンターは、9月1日に開所十周年を迎えることができました。

十年一昔と言いますが、十年前の西暦2000年は、コンピューターの2000年問題に始まり、シドニー五輪では田村亮子、高橋尚子らの金メダル獲得！また公的介護保険制度が施行した年でもありました。そして、日ノ岡デイサービスセンターが9月に開所しました。新しいスタッフたちとの船出。いよいよ開所。最初は数名のご利用者、一つのテーブルを囲み、何をするのも手探りで、私たちも介護をするというより、ご利用者に教えてもらうことばかりでした。時に、利用者さんに叱られて落ち込んだり、励まされて元気をもらったりと、一喜一憂しながら、多くのことを学びました。

いくつもの出会い、そして少しの別れもありましたが、今では、たくさんのご利用者の笑顔であふれています。これからも一日一日を大切に、皆さんと素敵な時間を過ごしていきたいと思ひます。

《今後の行事予定》

12月20日～12月24日 『クリスマス会』

1月4日～7日 『初詣』

1月10日～14日 『新春お餅つき』



[ご家族様のご参加をお待ちしております]

《年末年始のお休みのお知らせ》

12月31日(金)～23年1月3日(月)

[ご迷惑をお掛けしますが、何卒ご了承下さいませ]